# العناصر الغذائية



هى المواد الكيميائية الموجودة فى الطعام وهى ضرورية للحياة و يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة و النمو وبناء الأنسجة و تجديدها ولتنظيم العمليات الحيوية المختلفة و من أمثلتها:

| | |
|---|---|
| الكربوهيدرات | المصدر الرئيسى للطاقة |
| البروتينات | بناء الانسجة و تجديدها |
| الدهون | مصدر للطاقة |
| الفيتامينات | تنظيم العمليات الحيوية بالجسم |
| الأملاح المعدنية | تنظيم العمليات الحيوية بالجسم |
| الماء | تنظيم العمليات الحيوية بالجسم |

# الكربوهيدرات



هي أي من مكونات الأغذية التي تتحلل إلى

جـلـوكـوز ، وهو نوع من السكر تستخدمه الخلايا لاكتساب

**الطاقة أما الزائد منها فيختزن في الكبد على هيئة جليكوجين. يراعى أن تحتوى الوجبة الغذائية اليومية على 60 - 65 % من السعرات الكلية من الكربوهيدرات.**

**وهناك نوعان من الكربوهيدرات:**

| النوع البسيط | النوع المركب |
|---|---|
| السكر | الحبوب مثل |
| العسل بنوعيه | القمح - الخبز- البليلة - الفريك - البرغل - المكرونة |
| المربى | الأرز - الشعير- الذرة |
| قطع الحلوى | البقوليات مثل |
| الفاكهة | اللوبيا – الفاصوليا البيضاء -) البسلة - الفول – العدس) |
| العصائر | الخضروات مثل |
| المشروبات الغازية | البطاطا - القلقاس - البطاطس |

# البروتينـــــات

**عبــارة عن جزيئــات مكونة من مجموعة من الأحمــاض الأمينية الـتي يقـوم الجسم بتكسـيرها وامتصاصـها لإعـادة بنـاء واصلاح الأنسجة مثل العضلات والهرمونات والأنزيمـات الهضـمية وهى ضرورية للنمو والصحة. يحتاج الإنسان الى حوالي عشرين حمض أمـيـني لكي يعيش. تسـتطيع اجسـامنا أن تصـنع معظمهم وتوجد ثمـان أحمـاض أمينية فقط لا يسـتطيع الجسم تصـنيعها و لــذا يجب أن يحصل عليها عن طريق الغــذاء (الأحمــاض الأمينية الضرورية). يـراعى أن تحتـوى الوجبة اليومية على حـوالى 10 - 20% من البروتينات.**

**وتنقسم البروتينات الى نوعين:**

**1- البروتين الحيوانى مثل اللحوم و الدواجن والسمك و البيض و اللبن و منتجاته و هـذا النـوع هـو الـذى يـحتوى على الثمـان أحماض أمينية الضرورية.**

**2- البروتين النباتى مثل الحبوب والخضار و البقوليات لا يحتـوى أى منها على الأحمـاض الأمينية الضـرورية كلها و لكن باضـافة الحبوب الى البقول يحدث التكامل الغذائى و يحصل الجسم على الأحماض الأمينية الضرورية كلها (مثال: اضافة الأرز الى العـدس فى طبق الكشرى).**

# الدهـــــون

**الدهون مصدر هام جدا للطاقة و يـمكن الاستفادة منها مباشرة أو تخزينها لحين الحاجة. يتم امتصاص الدهون بعد تحويله في الأمعاء الى أحماض دهنية. إذا زاد مقدار الدهون عن حاجة الجسم، تتراكم في أماكن مختلفة من الجسم أهمها الأنسجة الدهنية وقد تترسب في جدار الأوعية الدموية. و على الرغم من أهمية الدهون الا أن الافراط فيها يؤدى الى كثير من الأضرار.**

**مصادر الدهون:**

| الدهــون الحيوانية | الدهـــون النباتية |
|---|---|
| الزبد – السمن – القشطة دهون اللحوم و الدواجن و الأسماك والألبان و منتجاتها و البيض | السمسم - فول الصويا - زيت الزيتون - زيت الذرة - زيت بذرة القطن – زيت عباد الشمس – زيت بذرة الكتان زيت جوز الهند - المكسرات (السوداني الفستق –الجوز- اللوز-البندق) |

**يراعى أن تحتوى الوجبة اليومية على حوالى 30% من الدهون.**

## أنواع الدهــون

تقسم الى ثلاثة انواع من حيث تركيبها الكيماوي :

| الدهون المشبعة (أقل من 10٪ من السعرات الكلية) | الدهون المتعددة عدم التشبع (أقل من 10٪ من السعرات الكلية) | الدهون أحادية عدم التشبع (الباقى من السعرات الكلية المخصصة للدهون) |
|---|---|---|
| السمن و الزبد و الدهون المصاحبة للحوم و الدواجن و البيض والألبان | زيت الذرة – زيت بذرة القطن – زيت عباد الشمس | زيت الزيتون ودهون الأسماك |

### الكوليسترول

مـادة دهنية أساسـية تتواجد في الأغذية مثل دهـون الحيوانـات والزيـوت المهدرجة وصفار البيض وجسم الانسان و يتم تصـنيعها أيضـاً فى العديد من أنسـجة الجسم مثل الكبد. إذا كـانت نسـبة الكوليسـتيرول في الـدم أعلى من مستواها الطبيعي، فإن هناك احتمال لـتعرض المريض لأزمـات قلبية حيث أنه يبطن جدار الشرايين مؤدياً إلى تضـيقها. يـراعى ألا يزيد كميته فى الغذاء عن300 مجم يوميا فى الشخص السليم .

### قاوم الدهون بالدهون

تعتــبر دهــون الأوميجـا 3أحمــاض دهنية أحادية عــدم التشــبع و هى مفيدة فى تخفيض مستوى الأحماض الدهنية المشـبعة وموجـودة بـوفرة فى أسماك السـالمون والماكريل والتونة والسـردين و فـــول الصـويا و الجـوز وزيت بزر الكتان (يجب تناولها على الأقل مرة فى الأسبوع)

من أهم مصادر الكوليستيرول، الدهون التى نتناولها فى الطعام و أنسجة الجسم المختلفة خاصة الكبد

# الأملاح المعدنية

يتركب جسم الإنسان من عناصر مختلفة من المعادن، لذلك فهو بحاجة مستمرة إلى تلك العناصر الضرورية ويحصل الإنسان على احتياجاته منها عن طريق الغذاء والماء و الهواء و ما يمكن

**تصنيعه داخل الجسم.**

## فوائد الأملاح المعدنية

- **مساعدة الجسم في بناء الأنسجة من عظام و أسنان وغضاريف وعضلات**
- **حفظ كثافة الدم والإفرازات والسوائل**
- **تنظيم التفاعلات الكيميائية في الجسم**
- **المحافظة على محتويات القناة الهضمية من التخمر والتعفن**
- **إكساب السوائل خاصية الإنتشار في الجسم والحفاظ على ضغطها**
- **إكساب الدم خاصية التجلط عند اللزوم**
- **تكوين المادة الصباغية في الدم (هيموجلوبين).**
- **إكساب المرونة للأنسجة**

## أهم هذه الأملاح وأهم مصادرها الغذائية :

**الكالسيوم:**

**(تكوين العظام والأسنان) الألبان و منتجاتها – السلمون و السردين المعلب -الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر - الفاكهة المجففة - السمسم - زيت بذرة الكتان.**

**الفسفور:**

**(تكوين العظام والأسنان) البروتينات بصفة عامة (اللحوم – الأسماك – الألبان - المكسرات – البقوليات – الحبوب)**

**الحديد:**

**(تركيب كريات الدم الحمراء والخلايا الحية للعضلات والأنسجة المختلفة) العسل الأسود - اللحوم الحمراء – البيض – التونة و السردين –الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر - الباذنجان الفول – الحبوب كاملة القشرة كالبليلة – الفواكه المجففة.**

**الأيودين:**

**( يدخل فى تركيب هرمونات الغذة الدرقية التى تساعد على النمو و تنظيم العمليات الأيضية بالجسم) الأسماك البحرية – الملح المدعم باليود**

**الصوديوم:**

**(أساسية لتكوين سوائل الجسم) ملح الطعام – الأطعمة المحفوظة.**

**البوتاسيوم:**

**(أساسية لتكوين سوائل الجسم) الموز – البروكلى – الطماطم –**

الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر – الموالح كالبرتقال – البقوليات - الفواكه المجففة – البطاطس بالقشرة.

**الكلوريد:**

(أساسية لتكوين سوائل الجسم الداخلية و يساعد فى عملية الهضم) ملح الطعام.

**الزنك:**

( يدخل فى تركيب الانزيمات التى تساعد فى تكوين الجينات و البروتين بالجسم) اللحوم الحمراء و البقوليات كالفول و العدس و البسلة و الفول السودانى.

**المغنيسيوم:**

(تكوين العظام والأسنان) الخضروات ذات اللون الأخضر – البقوليات – المكسرات – الحبوب الكاملة القشرة.

**السلينيم:**

(مضاد للأكسدة) الأطعمة البحرية – الكيد – الكلى – اللحوم – الحبوب – البذور (تعتمد الكمية على نوع التربة)

**الكروميوم:**

( يساعد على توليد الطاقة من الجلكوزو هو مرتبط بهرمون الانسولين) اللحوم – الحبوب الكاملة القشرة – المكسرات.

**الفلورين:**

(تكوين العظام والأسنان و الوقاية من تسوس الأسنان) الأسماك المعلبة بالعظام كالسالمون – الشاى – الماء المدعم بالفلورين – معجون الأسنان المدعم.

# الفيتامينات

هي عبارة عن مواد عضـوية كيماوية تتواجد في الجسم بكميات ضـئيلة و لا يسـتطيع الجسم تركيبهـا, لـذا يجب الحصـول عليها عن طريق الغذاء و قد يحتاج الأمر الى امـداد الجسم ببعض الفيتامينات عن طرق الأدوية و هى ضرورية للحياة لأنها:

- تساهم في إنتاج كريات الدم والهرمونات والأعصاب .
- تبطل مفعول العناصر السامة بفضل خصائصها المضادة

للتأكسد
- تساعد فى إعادة بناء الأنسجة إذ تدخل في تركيب بعض أغشية الخلايا.
- تزيد من مناعة الجسم و الوقاية من الأمراض.
- ضرورية جدا لنمو الخلايا وعمل الأعضاء.
- تساعد فى تأخير علامات الشيخوخة والوقاية من أمراض القلب ومنع ظهور
- بعض أنواع السرطانات أو التخفيف من حدتها.

**تنقسم الفيتامينات إلى مجموعتين**

**المجموعة الأولى : تذوب في الدهون وتشتمل على الفيتامينات (أ) A، (د) D، (هـ) E، (ك) K.**

**المجموعة الثانية : تذوب في الماء وتشتمل على فيتامين (ج) C و مجموعة فيتامين (ب) B.**

## المجموعة الأولى

## المصادر الغذائية لـلفيتامينات

**فيتامين (أ):** الجزر – البطاطا – الكنتالوب – السـبانخ – المشـمش – الـــــــبروكلى –اللبن الكامل الدسم – الجبن – الكبد – زيت كبد الحوت

**فيتـامين (د):** صـفار الـبيض -الزبد – السـمن –الكريمة – الجبن – السـمك الـدهنى– القشـريات (يصـنع الفيتـامين فى الجسم عند التعرض لأشعة الشمس)_

**فيتـامين (هـ):** جـنين القمح – الـذرة – البـذور – المكسـرات – الزيتـون – الخضـروات ذات اللـون الأخضـر– الزيـوت النباتية – السبانخ – الجمبرى – البطاطا._

**فيتـامين (ك):** الكـرنب – القرنـبيت – السـبانخ – فـول الصـويا – الحبوب - الخضروات ذات اللون الأخضر – البروكلى.

## المجموعة الثانية

**1- ( فيتامين ب المركب):**

**فيتامين (ب 1):** الخميرة البيرة – الأرز – القمح - السبانخ – البسلة – الطماطم.

**فيتامين (ب3 ):** الفول السودانى – طحين القمح من حبوب كاملة – اللحم البقرى – صدور الدجاج التونة المحفوظة مع الماء -الكبد و الكلاوى - الجمبرى_

**البيوتين:** الحليب – البيض – البقول – الكبدة.

**حمض البانتوسـيـن:** الحبـوب - الخمـيرة – الفـول السـودانى – مصادر البروتين الحيوانى.

**حمض الفوليك:** الخضروات الورقية – الحبوب الكاملة - الطماطم – الفول الأخضر – البروكلى – العدس – البامية – اللوبيا.

**فيتامين (ب12 ):** اللحوم – الدجاج – السمك – الكبد - القشريات – البيض – اللبن.

**2- ( فيتامين ج):** البرتقال – اليوسفى – الجوافة – الجريب فروت – الليمون – الفرولة – المـانجو - السـبانخ - الـبروكلى – الفلفل

الأحمر – الطماطم – الكيوى.

# المـــــــــــاء



- يفقد الإنسان كمية كبيرة من الماء يوميا و تخرج من الجسم عن طريق البول – التنفس " الزفير " – التبخر خلال الجلد " العرق".
- يشكل الماء حوالى 60% من وزن جسم الإنسان.
- بسبب الفقد الدائم من الماء فلابد من تعويض هذا الفقد كل يوم ٍ فى شكل سوائل و أطعمة.
- أثناء الطقس الحار أو التمرين يمكن أن يحتاج الجسم ضعف هذه الكمية.
- الكثير من الأطعمة تحتوى على كم هائل من الماء خاصة الفاكهة , ويكمل الماء والسوائل الأخرى الكمية التى يحتاجها الجسم.

## أهمية الماء للجسم

- يخلص الماء الجسم من الفضلات والسموم التي تتكون فيه فالماء مثلا يقوم بتخفيف البول وهي عملية مهمة جداً بسبب الأخطار التي قد تنجم عن تكون الحصى في الكلى إذا لم يتم تخفيف البول باستمرار.
- الماء له دور فعال في عملية الهضم، ويعتبر عنصر أساسي في نقل مكونات الغذاء من فيتامينات وعناصر غذائية الى مختلف أجزاء الجسم.
- تنظيم درجة حرارة الجسم بالشكل الأمثل، وذلك عن طريق إفراز العرق عند ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- يحافظ الماء على نضارة البشرة وحيويتها حيث أن تناول الكمية الكافية من الماء، يحافظ على مرونة الجلد و نضارته و حيويته.
- يقلل الماء من نسبة الأملاح في الدم وبالتالي يزيل آثار الاكتئاب ويزيد الشعور بالحيوية.

**يراعى أن يشرب الشخص السليم ما لا يقل عن ثمانية أكواب من الماء يومياً، وعموماً تحسب احتياجات**

الجسم عن طريق قسمة وزن الجسم على 8 ، ويكون الناتج هو عدد أكواب الماء الذي يحتاجه الجسم يومياً.

# الألياف الغذائية

- هي الجزء من النبات الذى لا يهضم ولا يمتص بالدم.
- تختلف الأطعمة من حيث كمية وأنواع الألياف التى تحتويها.
- من المصادر الرئيسية للألياف الغذائية:
  الخضروات – الفاكهة – البقوليات – الحبوب كاملة القشرة

## ما هى وظيفة الالياف الغذائية؟

تفيد الألياف الغذائية فى منع ظهور أو التخفيف من أو علاج الكثير من الأمراض التالية:

- السمنة.
- مرض السكر النوع الثاني (تزيد من حساسية الخلايا للأنسولين وتزود من أعداد المواقع المستقبلة للأنسولين وأيضاً تحفز من المكينة الأنزيمية للخلايا لحرق السكر، وتبطأ من ارتفاع مستوى السكر بالدم بعد تناول الطعام).
- ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين (تتحد الألياف الغذائية مع الأملاح الموجودة فى العصارة المرارية فى الأمعاء الدقيقة مما يؤدى الى زيادة إخراج الدهون والكوليسترول وهذه الأملاح من الأمعاء أيضاً تؤدى الى التقليل من مستوى مستقبلات الكوليسترول القليل الكثافة الموجودة فى الكبد وتعمل على التقليل من عوامل الخطورة للشريان التاجي مثل ارتفاع مستوى الأنسولين ومعدلات تكون الجلطات.
- سرطان القولون والمستقيم.
- التهاب القولون العصبي.
- تكون حصوات المرارة.
- الإمساك.

# المراهقين    تغذية



**إعداد أ.د. نبال عبد الرحمن أبو العلا - إستشارى التغذية العلاجية بالمعهد القومى للتغذية**

## ما هى المراهقة؟

**المراهقة هى مرحلة نمو بدنى سريع وتحدث فى البنات فى الفترة ما بين 10-18 سنة والأولاد من 11-19 سنة حيث يتعرضوا لتغيرات جسدية وفسيولوجية ونفسية وسلوكية.**

**تعتبر مرحلة المراهقة من أكثر المراحل التى يحدث فيها نمو جسدى وعقلى. فلابد من الاهتمام بالتغذية فى هذه المرحلة من حيث النوعية والكمية حيث لا يحدث خلل فى النمو.**

**من المتوقع أن يكون متوسط معدل النمو فى هذه الفترة حوالى:**

- **20-26 كجم فى الوزن.**
- **23-25 سم فى الطول.**
- **وتزداد نسبة الدهون فى الجسم من 18% إلى 28%.**

**العادات الخاطئة فى تغذية المراهقين**

- **الإكثار من تناول الوجبات السريعة المليئة بالدهون والسكريات والأملاح.**
- **الإكثار من تناول المشروبات الغازية والحلويات.**
- **عدم تناول بعض الوجبات الأساسية فى المنزل خاصة وجبة الإفطار.**

## مضاعفات سوء التغذية لدى المراهقين

1- **السمنة بسبب الإكثار من تناول الأطعمة العالية السعرات مثل الوجبات السريعة المليئة بالدهون كالهمبرجر والبطاطس المقلية والحلويات والمشروبات الغازية وعدم ممارسة الرياضة.**

2- النحافة بسبب عدم تناول الاحتياجات الغذائية الضرورية للنمو فى هذه الفترة.

3- أنيميا نقص الحديد بسبب قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد واتباع عادات غذائية خاطئة مثل شرب المشروبات التى تحتوى على مادة الكافيين مثل الشاى، القهوة، البيبسى، الكاكولا، بالإضافة إلى الشيكولاتة بعد الأكل وأيضاً بسبب فقدان الدم أثناء الدورة الشهرية.

4- هشاشة العظام نتيجة الإكثار من تناول المشروبات الغازية والشاى والقهوة ونقص تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالألبان ومنتجاتها وعدم ممارسة الرياضة.

5- زيادة نسبة الكوليسترول بالدم بسبب الإكثار من تناول الأطعمة المليئة بالدهون.

6- تسوس الأسنان نتيجة الإكثار من تناول الحلويات خاصة بني الوجبات وعدم الاهتمام بتنظيفها.

7- الاضطرابات النفسية التى تؤدى إلى الامتناع عن الطعام أو تناوله بشراهة خوفاً من النحافة أو السمنة (فقد الشهية العصبى أو النهام العصبى).

8- ضعف مناعة الجسم نتيجة لنقص الفيتامينات.

9- تأخر ظهور علامات البلوغ.

## الاحتياجات الغذائية للمراهقين

- تزداد المتطلبات الغذائية للمراهقين فيحتاجوا إلى كمية أكبر من الطعام المتوازن لدعم النمو خلال هذه الفترة وتزداد الاحتياجات من أطعمة الطاقة بجانب ازدياد الحاجة إلى بعض المغذيات الدقيقة مثل الكالسيوم، الحديد، الزنك، فيتامين أ،د،ب6،ج وحمض الفوليك وأيضاً تزداد الحاجة إلى الألياف الغذائية.
- ولابد من تناول الغذاء المتوازن المتكامل فى كل وجبة من مجموعات الطعام الستة بالاستعانة بالهرم الغذائى مع ممارسة الرياضة يومياً بانتظام وبجدية.

## هل تعلم؟

من أجل الاحتفاظ بنضارة البشرة وقوة البصر ولمعان العينيين عليك بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب المركب وفيتامين أ.

من أجل التمتع بحيوية وطول وقوة الشعر والأظافر عليك بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب2 والأملاح كالزنك.

من أجل التمتع بأسنان قوية ولامعة وبنية سليمة عليك بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين ر والكالسيوم وممارسة الرياضة بانتظام.

من أجل رشاقة القوام وجماله عليك بالابتعاد عن الأطعمة المليئة بالدهون والمشروبات الغازية والإكثار من الخضروات الطازجة والفاكهة وممارسة الرياضة البدنية يومياً.

ولكى تتمتع المراهقة بصحة جيدة بعد الزواج وإنجاب أطفال أصحاء لابد من تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك مع الطعام المتوازن المتنوع من الآن.

**لكى تحصلى على هذه العناصر الغذائية بالكمية الكافية**

**عليك بتناول الأطعمة الآتية:**

- **الخضروات الطازجة: خاصة الورقية الداكنة الخضرة بأى كمية.**
- **الفاكهة الطازجة.**
- **الخبز البلدى والبقوليات والقمح والحبوب.**
- **الألبان ومنتجات الخالية من الدسم.**
- **اللحوم والأسماك والدواجن والبيض بكميات معتدلة.**

# الثقافة الغذائية



**هناك علاقة وثيقة بين ممارسة نمط الحياة الصحى ( بإتباع العادات الغذائية السليمة و ممارسة النشاط البدنى و تجنب التدخين بأنواعه) وبين التقليل من عوامل الخطورة لأمراض العصر مثل أمراض القلب و الشرايين و مرض البول السكرى و اضطراب دهون الدم والسرطان وغيره من الأمراض. و الهدف الأساسى من أنشاء هذا الموقع هو الارتقاء بصحة المواطن المصرى منذ ولادته ووقايته من الأمراض المختلفة عن طريق تثقيفه و**



إمداده بالمعلو ق هذا الهدف.

/ نبال عبد
رحمن أبو
العلا

شارى التغذية
علاجية بالمعهد
القومى للتغذية
ومدير الموقع
الإلكترونى

# أساسيات التغذية

إعداد أ.د. نبال عبد الرحمن أبو العلا - إستشارى و مسئول عيادة السكر بالمعهد القومى للتغذية

## مفهوم التغذية

**التغذية هى عملية إمداد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية**

- لإمـداده باحتياجات من الطاقة اللازمة للنمو و الحركة.

- تقوية جهازه المناعة و مقاومة الأمراض.

- تعتبر مرحلة الطفولة و المراهقة من أهم المراحل التى تتأثر بـسوء التغذية.

- تتسبب سوء التغذية بنوعيها سواء الإفراط فى تناول الأطعمة أو الإقلال من تناول الاحتياجات الغذائية اللازمة فى انتشار كثير من الامراض.

## الغذاء المتوازن

هو الذى يشتمل على مجموعات الطعام الستة الرئيسة (النشويات و الخضروات و الفاكهة والألبان و

منتجاتها واللحوم و بدائلها و الدهون) بالإضافة إلى الكثير من الماء والسوائل ويجب أن يمدنا بمقدار كافٍ من السعرات للحصول على الوزن الصحى المطلوب و لكى يساعد الجسم على القيام بوظائفه الحيوية على أكمل وجه.

**السعـــــــــــــر**

هي كمية الحرارة ( الطاقة اللازمة ) لرفع درجة حرارة 1 كيلو جرام ماء 1 درجة مئوية وقد اتخذ مقياساً لقوة الغذاء ووحدة لقياس الطاقة التي يحتاجها الجسم لكي يعيش ويتحرك ويقوم بجميع الوظائف الأساسية للحياة . والطعام هو المصدر الرئيسى للطاقة وتوجد السعرات فى الكربوهيدرات كالنشا و السكر ، وفى الدهون والبروتينات.

| مصدر الطاقة جرام واحد | قيمة الطاقة |
|---|---|
| البروتينات | أربع سعرات |
| الكربوهيدرات | أربع سعرات |
| الدهون | تسع سعرات |

# الوجبات السريعة



إعداد أ.د. نبال عبد الرحمن أبو العلا - إستشارى و مسئول عيادة السكر بالمعهد القومى للتغذية

## ما هى الوجبات السريعة؟ وما خطورتها؟

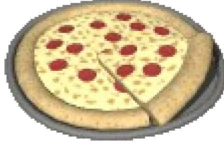
هى الوجبـات التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير وعالية السعرات، مثل ساندويتشات "الشاورما والبرجر والطعمية والفطائر والبيتزا" وقطع الدجاج المقلية، مع المـشروبات الغـازية أو العصائر المحفوظة أو المحلاة وشرائح البطاطس المقلية

وهى لا تحتوي على الفاكهة الطازجة والسلطات، و تؤكل على عجل. و أكثر الناس إقبالاً على الوجبات السريعة هم الأطفال والمراهقون، حتى أصبحت جزءاً من عاداتهم اليومية و من المخاطر التى تنجم عن تناول هذه الوجبات مايلى

- تلعب دورا أساسيا فى أمراض هذا العصر حيث أن كثرة استهلاك الدهون والسكريات والبروتين ونقص الألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن المفيدة يؤدي إلى تراكم الدهون والسكريات في الجسم ومن ثم زيادة الوزن و البدانة والإصابة المبكرة بمرض السكر و أمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان خصوصاً سرطان القولون والثدي
- تتسبب فى ارتفاع ضغط الدم لأنها غنية بالصوديوم الموجود في ملح الطعام.
- تؤدى الى الامساك و عسر الهضم نظرا لأنها تؤكل على عجل بدون مضغ جيد ولا تحتوي على الفاكهة والسلطات الغنية بالألياف الغذائية الضرورية لعمل الأمعاء وعملية الإخراج
- تزيد من مخاطر التعرض للتسمم الغذائي، وخاصة في فصل الصيف فغالباً ما تفتقر محلات الأغذية الى أماكن التخزين والتبريد والطهو اللازمة لمنع التلوث بالجراثيم المميتة كالسالمونيلا التى تؤدى الى مرض التيفود . كما أن عدم توفر

**المياه الجارية والخدمات الصحية يزيد من فرص نقل البكتيريا الخطيرة الى الزبائن.**

- **تساهم فى التفكك الأسرى حيث تفقد الأسرة متعة الجلوس سوياً على مائدة الطعام**



## الوجبات الغذائية السريعة الصحية

**إن الوجبات السريعة ليست كلها ضارة، ويمكن ببعض التغييرات جعلها أفضل وأكثر ملاءمة للصحة كما يلي:**

- **يفضل عند طلب "البيتزا" اختيار الأنواع التي تحتوي على كميات أكبر من الخضروات وأقل من اللحوم والأجبان ، وأن تكون القاعدة رقيقة؛ للتقليل من السعرات الكلية للبيتزا.**

- **في حالة الأكل في مطاعم "البرجر"، يفضل اختيار الخبز الأسمر و طلب الحجم الصغير، ويفضل المشوي بدلاً من المقلي، وتجنب أكل البطاطس المقلية وشرب المشروبات الغازية ويستبدل بها بعض الفاكهة أو العصائر الطبيعية غير المحلاة**

- **اختيار السلطات التي تحتوي على الخضروات الطازجة والبعد عن الإضافات الدسمة مثل المايونيز والخبز المحمص والبقول و الجبن و الزيوت**

- **اختيار الحلويات التي تعتمد على الفاكهة الطازجة، مثل سلطة الفواكه، أو اختيار الحلويات ذات الحجم الصغير لتقليل كمية السعرات فيها ويجب ألا تتناولها أكثر من مرتين فى الأسبوع**

- **محاولة تجنب جميع المواد المضافة للمواد الغذائية مثل ( الألوان والمحسنات والمنكهات ... الخ ) .**